



Clingendael Run & Walk

Trainingschema 10KM

januari 2019

	Bos / Duin Weg	Omschrijving training
Wo 02	Weg	Interval: 6 x 5' Z3 Hp 4'
Za 05	Duin/ Bos	Wisselduurloop: 15' Z1, 15' Z3, 15' Z2, 15'Z3 Hp 2'
Zo 06	Weg	Leiden Runnersworld Nieuwjaarsloop 5, 10 en 15Km (Z&Z)
Ma 07	Weg	Wisselduurloop: 10' Z1, 5 Z3, 10' Z2, 5'Z3, 10' Z1, 10 Z2 HP 1'
Wo 09	Weg	interval: (10-12) x 2' Z4 Hp: 2'
Za 12	Duin	Duurloop: 15' Z1 15' Z3, 15' Z2 HP 2' (extra tot 13 KM voor 21km CPC)
Ma 14	Weg	Wisselduurloop: 15' Z1, 10'Z2, 5'Z3, 10 Z1, 10 Z2 Hp 1'
Wo 16	Weg	Interval: Gezamenlijke training + techniek
Za 19	Duin	Trailrun: afwisselend Z1, Z2 + heuvels
Zo 20	Weg/bos	Duurloop: 75' Z1-Z2, 15' Z3 10' Z1 (+- 15 km)
Ma 21	Weg	Duurloop: 20' Z1, 5' Z3, 20'Z2 HP 2' (+heuvel)
Wo 23	Weg	Interval: Gezamenlijke training + techniek
Za 26	Bos/Duin	Wisselduurloop: 15' Z1 15' Z3 15' Z2 HP 2'
Zo 27	Weg/Duin	Duurloop: +- 17 km Z1-Z2
Ma 28	Weg	interval: 2 x 5' Z3 + 2 x 5'Z4 Hp: 4'
Wo 30	Weg	Interval: 12 x 1' Z4+ Hp: 1'

Intensiteiten:

- Zone 1 (heel rustige duurloop, lange gesprekken zijn mogelijk)
- Zone 2 (rustige duurloop, normaal en je kan gewoon praten)
- Zone 3 (gemiddelde duurloop, vlot, praten kan met korte zinnen)
- Zone 4 (wedstrijdtempo (10km loop) , nauwelijks praten)
- Zone 5 (zeer zware inspanning, flink hijgen)

Legenda:

- W/D = (wandel - dribbelpauze)
- Hp = Herstelpauze
- Sp = Seriepauzes
- DI = Duurloop
- ' = Minuut
- " = Seconde

Extra trainingen voor CPC 21km in blauw